

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapatlah ditarik kesimpulan bahwa sistem latihan kebugaran fisik berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri pada wanita. Pengaruh sistem latihan kebugaran fisik juga memperlihatkan efektifitasnya dalam meningkatkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan kepercayaan diri pada mereka yang tidak melakukan latihan kebugaran fisik. Dengan demikian dapat diuraikan bahwa melalui proses latihan kebugaran fisik yang teratur seseorang akan mendapatkan manfaat baik dari kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Hal ini dikarenakan kegiatan olah raga tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik seseorang, tetapi juga kondisi psikologisnya.

B. Saran-saran

Penelitian terhadap kegiatan olah raga pada umumnya dan khususnya olah raga kebugaran fisik melalui tinjauan psikologis boleh dikatakan belum banyak dibandingkan dengan tinjauan sosiologis dan medis. Lebih khusus lagi olah raga yang dilakukan semata-mata bukan untuk tujuan pencapaian prestasi, ataupun penciptaan rekor di arena olah raga. Akan tetapi jenis olahraga yang dilakukan sekedar untuk kesenangan, pembentukan fisik agar lebih bagus, pembentukan kepribadian atau yang

disebut dengan *sport for all*. Penelitian ini diharapkan dapat merangsang untuk penelitian selanjutnya.

Saran yang dapat disampaikan adalah :

1. Hasil penelitian menyatakan bahwa dengan latihan kebugaran fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri. Latihan kebugaran fisik dapat dipakai sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu.
2. Bagi subjek penelitian khususnya bagi kelompok eksperimen, karena pelatihan ini cukup efektif untuk peningkatan kepercayaan diri maka disarankan subjek untuk tetap melakukan pelatihan kebugaran fisik untuk mempertahankan kondisi ini
3. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan non random dan terbatas pada satu kelompok subjek, dimana subjek ini berada dalam satu kost, oleh karena itu perlu hati-hati dalam mengeneralisasikan hasil penelitian ini.
4. Kesimpulan hanya terbatas pada satu jenis olah raga kebugaran fisik, dimana latihan kebugaran fisik bukanlah merupakan satu-satunya olahraga yang mampu menciptakan kondisi tersebut.
5. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengikuti hal-hal sebagai berikut:
 - a. Pembagian subjek hendaknya dilakukan secara random
 - b. Eksperimenter tidak dilakukan oleh peneliti, sebaiknya dilakukan oleh orang lain
 - c. Perlakuan yang sama hendaknya diterapkan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara setara.